

CROQUE MADAME À L'ANCIENNE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) [80 g]
- 1 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur [40 g]
- 15 grammes de gruyère
- 1 unité d'abricot, dénoyauté, sec [6 g]
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement [40 g]
- 5 grammes de moutarde

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Garnir le pain avec la moutarde à l'ancienne + tranches de jambon + gruyère râpé + abricots secs en morceaux . Cuire 4 oeufs au plat avec un peu de beurre. Réservez. Dans la même poêle, dorer les croques 1-2 minutes de chaque côté, déposer un oeuf sur le plat sur chacun et manger avec de la mâche.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [236 g]	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	401 kcal	20 %
PROTÉINES	11 g	27 g	54 %
GLUCIDES	17 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	368 mg	869 mg	36 %